

大学生の健康・食行動

—加工米飯の場合—

豊瀬恵美子

University Student's Health and Diet

—In the case of processed rice.—

Emiko TOYOSE

Rice has been a main food in the Japanese diet for a long time, not only in everyday life, but also playing a dominant role in food for special occasions.

As an example of the revolution in rice cooking, the automatic rice-cooker can be given, it is said to have brought great changes in the way rice is cooked in the house.

If the automatic rice-cooker was the first major step in the change in the rice diet, then the second must be the ease with which rice can now be eaten due to the shortening of cooking time required and pre-prepared rice products.

Thinking that processed rice would be used for delicatessen food by people living on their own, a study was conducted by spending time with male and female university students who live on their own.

The results concerning their health and diet and processed rice is as follows.

1. The survey group was divided into 4 groups and 14 separate areas were studied. Compared to other differences between groups, males and females living on their own were found to have an outstanding difference in many areas.
2. There were the outstanding number of females who were limiting their calorie intake. On the other hand, there were a great number of males found to be taking care in their vegetable and salt intake levels.
3. In males and females living on their own, males were found to not be especially aware of their health, and yet they exercised.

Compared to this, females were leading good, regular routines but few of them exercised.

4. In the use of processed rice, females used it for lunch, whereas, males used it for dinner and snacks.
5. Females bought processed rice at the supermarket, males at convenience stores.
6. The reasons given for eating processed rice were: cooking rice takes too much time and is tiring for females living alone compared to using it when there isn't enough cooked rice for females living with other people.

はじめに

米は昔から日本の食の中心として、ハレの日、ケの日は勿論の事、日常食の主食として日本型食生活の主役的役割を、果たしてきた食品であり食物であった。

戦後、食の多様化とともに、主食としての米の消費量（摂取量）は減少¹⁾してきている。

しかし、日本型食生活の栄養バランスのよさが、米

を主食として食べることであるならば、その摂取量が減少することは、栄養バランスの面からみて、好ましくない現象である。

又、自給率の高い米を消費しないことは、食糧自給の面からも、避けなければならない事といえる。

家庭での米飯食革命の一つとして、自動炊飯器の台頭が挙げられるが、これによりご飯は従来の電による炊飯から、自動電気・ガス炊飯器による炊飯となって

きた。

自動炊飯器は家庭内食での炊飯革命であったが、加工技術、包装技術の進歩で、主食としての米の調理食品も台頭し、一人でも簡単に食べられる孤食（個食）タイプの商品の食卓出現率は近年急速に高まっている²⁾。

加工米飯もその一つであり、食生活の外部化の一因ともなっている。

炊飯器が、ご飯食の第一革命であるとするれば、これに次ぐ革命は、米の調理加熱時間の短縮により簡便化された、個食タイプの加工米飯の出現といえるのではなかろうか。

食の多様化で簡便化と贅沢化の二極分化がおこり、家庭では世帯人数の減少や個食・孤食の増加、就業主婦の増加、主婦の食事管理能力低下³⁾等による家庭内食の変化、単身世帯の増加で、家庭内食の経済的メリットが少なくなり、特に一人暮らしでは一人で作って食べ、後片付けをするのが面倒だと言う気持ちが強くなりがちである。

この様な状況から、家庭内食に代わって、中食が成長してきたと言える。

中食の恩恵を多く受けているのは、若者、特に一人暮らしをしている人々と言われている。

そこで、大学生を対象に簡単な健康行動と加工米飯についての食行動を、一人暮らしの男女と同居の男女で比較し、大学生の食生活について、その一端を把握し分析したので報告する。

方 法

1. 調査対象者と方法

表1に調査対象者のプロフィールを示したが、男子学生273名、女子学生753名の計1026名である。

表1 調査対象者のプロフィール

	男	女	総計
全体	273	753	1026
一人暮らし	158	254	412
家族と同居	94	439	533

平成12年5月から7月までの3ヶ月間に調査票を各校に配布し、留置法で回答してもらった。

調査表の内容の概略を表2に示したが、質問項目1は食行動の部分と健康行動の部分の2項目に分け、他は質問項目を各1項目とし、全部で14項目について以下の検討方法で比較した。

2. 検討方法

各項目を①一人暮らしの男女別・②同居の男女別・

表2 調査項目

項目	項目
1	食生活・健康について一番気をつけていること（食）。
2	食生活・健康について一番気をつけていること（運動・休養）。
3	「加工米飯」をしっているか、聞いたことはあるか。
4	知っている加工米飯の種類。
5	どの様に利用されていると思うか。
6	加工米飯を食べたか。
7	一番利用するのは朝・昼・夕・夜・間のいつか。
8	6の解答による利用の理由。
9	どのくらい利用しているか。
10	どこで買うか。
11	加工米飯購入の理由。
12	加工米飯の味。
13	食べないと答えた者の理由。
14	加工米飯と気づかないで食べていると思うか。

③男子の一人暮らしと同居別・④女子の一人暮らしと同居の4グループに分けて比較検討した。

得られた調査結果は全て、microsoft 社製 [Excel 98] にて入力クロス集計して、 χ^2 検定を行い危険率5%未満をもって有意とした。

結 果

全体的にみて（表3）一人暮らしの男女別には有意差項目が多かったが、それ以外（同居の男女・男子の一人暮らしと同居・女子の一人暮らしと同居）には有意差のある項目が少なかった。

1) 一人暮らし男女別の比較

表4に見られるように、食行動として女子は飛び抜けてカロリーを控えているものの、朝食を摂っている者は男子に比べて多いが、野菜・塩分の摂りすぎに気をつけている者は男子の方が多かった。

男子は特に健康に気をつけては居なかったが、運動をしている者は多かった。

これに比べ女子は規則正しい生活をし、なるべく歩

表3 有意差一覧表

項目NO	項目	一人暮らしの男女	同居の男女	男の一人暮らしと同居	女の一人暮らしと同居
1	食生活・健康について一番気をつけていること。(食事)	*	N.S	N.S	N.S
2	食生活・健康について一番気をつけていること。(運動・休養)	***	N.S	N.S	*
3	「加工米飯」をしっているか、聞いたことはあるか。	**	N.S	N.S	N.S
4	知っている加工米飯の種類。	**	N.S	N.S	N.S
5	どの様に利用されていると思うか。	N.S	N.S	N.S	N.S
6	加工米飯を食べたか。	**	N.S	N.S	*
7	一番利用するのは朝・昼・夕・夜・間のいつか。	***	***	***	***
8	6の解答による利用の理由	N.S	N.S	*	***
9	どのくらい利用しているか。	N.S	N.S	N.S	N.S
10	どこで買うか。	***	N.S	N.S	**
11	加工米飯購入の理由。	N.S	N.S	N.S	N.S
12	加工米飯の味。	N.S	N.S	N.S	N.S
13	食べないと答えた者の理由。	N.S	N.S	N.S	*
14	加工米飯と気づかないで食べていると思うか。	N.S	N.S	N.S	N.S

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, N.S:有意差なし

くようにしていた。

加工米飯を知っている者、聞いたことのある者は女子に多いが、その種類については缶詰米飯を男子の方が良く知っていて、他の加工米飯の種類知識には男女差が少なく、実際に食べたことのある者は女子であった。

利用する時は、女子は昼食に利用しているが、男子は昼食には利用せず、夜食と間食で女子の倍以上利用していた。

購入場所として、男子はコンビニエンスストア、女子はスーパーマーケットが多いが、男子は買わないと答えた者も多かった。

2) 同居の男女別の比較

同居の男女を比較したところ、食べた時(朝・昼・夕・夜食・間食)のみに有意差があり、男子は昼食・夜食・間食で女子より利用頻度が高かった(表5)。

3) 男子の一人暮らしと同居別の比較

同居者は昼食によく利用しており、一人暮らしは夜食・間食によく利用していた。

その理由を一人暮らしは作るのが面倒な時をあげ、同居はご飯が足りない時をあげていた(表6)。

4) 女子の一人暮らしと同居別の比較

加工米飯を食べた者は一人暮らしに多くみられ、夕食に利用していたが、同居者は昼食に利用していた。

その理由は一人暮らしの者は、作るのが面倒な時、同居者はご飯が足りない時であった。

又、同居者は自分では買わず、一人暮らしの者はス

ーパー・コンビニで同居者よりもよく買っていた。加工米飯を食べる機会がないと答えた者が大部分であったが、有意差の高い理由は、一人暮らしの者は値段が高いと思っているからであった(表7)。

考 察

大学生全体でみると(表3)一人暮らし男女の比較では有意差のある項目が7項目、次は女子の一人暮らしと同居の5項目、男子の一人暮らしと同居の2項目、同居の男女での1項目の順であった。

これからみて、一人暮らしになると、孤食(個食)になり食行動に制約がないので、本人が意のままに暮らすため、男女の健康行動・食行動には違いが生じるのではなからうか。

男女での食行動(朝食の摂り方、塩分・糖分の摂り方等)、健康行動(健康に気をつけて暮らしているか否か・運動習慣・規則正しい生活等)に違いが見られたが、国民栄養調査⁴⁾での性・年齢階級別で20歳代男女のトリグリセリド値やHDLコレステロール値状態に違いがあることから推測できる。

即ち、日本国民全体⁵⁾でも20歳代になると男子は、朝食の欠食者が増え、高血圧・中性脂肪の高値者やHDLコレステロール低値者・肥満者が女性に比べて多くみられるが、本調査での一人暮らし男性も朝食を摂っている者・健康に気をつけて暮らしている者が女子より少ない。

国民栄養調査の結果から考えるに、大学を卒業し勤労者になると、食行動・健康行動が学生時代よりも、

表4 一人暮らしの男女別(人)

項目1	男	野菜をとる 87	朝食をとる 46	カロリーを抑える 19	塩分のとりすぎ 23	糖分のとりすぎ 22	χ^2 値 11	有意差 *
	女	180	138	80	38	41		
項目1	男	なるべく歩く 8	運動をする 45	なるべく睡眠をとる 42	規則正しい生活 21	特に気をつけない 36	χ^2 値 51.8	有意差 ***
	女	45	64	66	115	24		
項目2	男	知っている 49	聞いたことはある 25	知らない 82	χ^2 値 11.9	有意差 **		
	女	103	61	90				
項目3	男	冷凍米飯 44	無菌包装米飯 46	チルド米飯 23	缶詰米飯 12	乾燥米飯 14	χ^2 値 14.1	有意差 **
	女	116	133	37	7	28		
項目5	男	食べた 66	食べてない 79	χ^2 値 10.8	有意差 **			
	女	154	92					
項目6	男	朝食 4	昼食 7	夕食 26	夜食 16	間食 12	χ^2 値 22.7	有意差 ***
	女	8	46	66	13	9		
項目9	男	スーパー 36	コンビニ 31	自分では買わない 12	χ^2 値 12.7	有意差 ***		
	女	123	43	13				

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表5 同居の男女(人)

項目6	男	朝食 1	昼食 20	夕食 5	夜食 6	間食 13	χ^2 値 28.8	有意差 ***
	女	8	46	66	13	9		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表6 男の一人暮らしと同居(人)

項目6	同居	朝食 1	昼食 20	夕食 5	夜食 6	間食 13	χ^2 値 24	有意差 ***
	一人暮らし	4	7	26	16	12		
項目7	同居	忙しい 4	作るのが面倒 12	ご飯が足りない 13	その他 1	χ^2 値 8.8	有意差 *	
	一人暮らし	15	29	10	7			

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表7 女の一人暮らしと同居(人)

項目2	同居	食べた 227	食べてない 201	χ^2 値 5.8	有意差 *			
	一人暮らし	154	92					
項目6	同居	朝食 7	昼食 118	夕食 44	夜食 14	間食 25	χ^2 値 32.3	有意差 ***
	一人暮らし	8	46	66	13	9		
項目7	同居	忙しい 29	作るのが面倒 48	ご飯が足りない 46	その他 30	χ^2 値 29	有意差 ***	
	一人暮らし	45	81	18	15			
項目9	同居	スーパー 146	コンビニ 48	自分では買わない 47	χ^2 値 12.6	有意差 **		
	一人暮らし	123	43	13				
項目12	同居	嫌い 9	まずい 3	食べる機会がない 146	値段が高い 2	栄養面で問題 10	χ^2 値 12.2	有意差 *
	一人暮らし	3	1	52	7	2		

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

一層アンバランスになり高血圧者・高中性脂肪血症者・低 HDL コレステロール血症者・肥満者が女子に比べ多いと考えられる。

以上の推論からみて、大学生時代に健康行動を意識せず、その延長線上で勤労者になり日常生活での生活リズムが掴めないため、女子に比べ生活習慣病にかかりやすい生活因子をもっていると言える。

他方、女子は規則正しい生活をしているとは言え、カロリー制限をし、やせ傾向にあり、このカロリー制限が栄養摂取の偏りを招き、骨粗鬆症や貧血をはじめとした生活習慣病になりやすいので、カロリーを必要以上に制限することは健康上問題である。

規則正しい生活の第一歩は、バランスのとれた食事を決まった時間に一定量食べることであるから、一人暮らし女子には食教育と同時に健康生活のための適性体重(BMI)を認識させ、個人にフィットした食事内容で食生活を営ませなければならない。

肥満を恐れて、食事量を制限するより、エネルギー出納のバランスをとる食生活を営めばよい。

毎朝、起床時にヘルスメーターで体重をはかり、体重の実態を計測することで、前日の食事摂取量がエネルギー消費量に対してプラスかマイナスかを把握でき、簡単にエネルギー出納を知ることにもつながるのである。

食事と生活活動(運動)のバランスをとった生活を心がける事がダイエットの第一である。

一人暮らし男女のうち、加工米飯について知っているのは女子であり、その利用度も女子の方が高いが、利用する時が異なっているのは、女子は加工米飯を主食として食べているが、男子は規則正しい食生活を心がけないため、お腹の空いた時に、勝手気ままに食べているためではなからうか。

何故なら、一人暮らし男子は夜食・間食で加工米飯を利用し、朝・昼・夕の3度の食事では、あまり利用していない。

最近の若い男性(20歳代)は朝食の欠食者が多く、夕食時間が9時以降の者が増え⁹⁾、その為か生活習慣病予備軍とも言える肥満者・高中性脂肪・低 HDL コレステロール者もふえている。

大学生の男子が加工米飯を夜食・間食で利用していることは、生活リズムの乱れにより夕食時間が遅く、夜食と夕食が一緒と言った感じで、夜、遅くに加工米飯を食べ、そのため朝食を欠食していると考えられる。

一人暮らしと同居の男子の比較で一人暮らしは夜食で同居の男子より利用度が高く、同居の男子は昼食に利用している。

その理由は忙しい、作るのが面倒というのが大半であり、食事作りをいとっているようであるが、食事作りは日常生活でのほんの一部であるから、中・高生時代から気軽に食事作りの習慣を、つけるべきではなからうか。

そのような習慣づけがないため、生活習慣病予備軍としての要因を作っていると考えられる。

これに反し、女子は一人暮らしも同居も昼食に加工米飯を利用しているが、3度の食事では利用していることは、摂食リズムが良いことに繋がると言える。

炊く手間を省き、いつでもどこでも手軽に御飯が食べられるようにと考えて作った商品が、家庭向けの加工米飯であるから、冷凍米飯・無菌化包装米等の御飯を、簡便志向の食事の時は利用して、わが国で唯一、自給率の高い米の消費を増やしたいものである。

特に一人暮らしでは加工米飯を主食にし、主菜・副菜を揃えれば、手軽にバランスのとれた食事になる。

購入場所も、男子はコンビニエンスストア、女性はスーパーマーケットであったが、価格の常識として、女子はスーパーの方が安価と思い、購入していると考えられるが、男子は自分で購入しない者も多く、食生活の自立心が薄いと受け取れる

女子は一人暮らしの方が加工米飯を、よく食べているが、同居者は自分では買わない者が多い。

加工米飯の利用理由は一人暮らしの者は作るのが面倒な時であり、同居者はご飯が足りない時で、それなりの理由であったが、女子だから自分で調理して食事をするべきだと言う考えは通用せず、簡便化された食生活でのポイントは、男女差なく、あくまでバランスをとった食事内容に心がけるような食教育で「食の自立」をさせることであろう。

以上のことから、女子に比べ男子の食生活の問題点が多くみられた。

実際、男子がいつになったら食事のコントロールをするようになるかの調査では⁷⁾20歳～24歳男子で「20歳～24歳」と解答した者は16.2%、女子は21.9%、25歳～29歳の男子で「25歳～29歳」と思っている者は8.9%、女子は8.3%であり、20歳前半に食生活に気をつけて暮らせる様な男子の食教育・食の啓蒙をすることが、生活習慣病の予防にもつながるのである。

要 約

ご飯食の第一革命が自動炊飯器であるとするならば、加工米飯は第二革命と言える。

この加工米飯の利用状況から、大学生の食行動・健康行動を把握し、男女別に一人暮らしと同居者で比

較・検討し以下のようにまとめた。

1. 調査対象を4グループに分け、14項目で比較したところ、一人暮らし男女の比較での有意差項目が多かった。
2. 女子はカロリーを控えている者が飛び抜けて多いが、男子は野菜の摂取・塩分の摂取に気をつけている者が多かった。
3. 一人暮らし男女では、男子は健康に気をつけていないが運動はしていた。これに反し女子は規則正しい生活に気をつけているが、運動をしている者は少なかった。
4. 加工米飯を利用する時が、女子は昼食に男子は夜食と間食に利用していた。
5. 購入場所が女子はスーパーマーケット、男子はコンビニエンスストアであった。
6. 女子の一人暮らしと同居者での食べる理由が、一人暮らしは作るのが面倒な時、同居者はご飯が足りない時であった。

終わりに、調査資料を提供下さった栄養改善普及会会長近藤とし子先生、業務部長横山みさ子さんに厚く御礼申し上げますとともに、調査に解答下さった学生諸氏に感謝いたします。

参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状（平成10年国民栄養調査結果）pp33（2000）第一出版、東京
- 2) 総務庁統計局：家計調査年報、日本統計協会1998
- 3) 豊瀬恵美子：社会的見地から見た食事教育、家庭科教育、70-1、25～30（1996）、家政教育社
- 4) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状（平成10年国民栄養調査結果）pp115～116（2000）第一出版、東京
- 5) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状（平成10年国民栄養調査結果）pp107～117（2000）第一出版、東京
- 6) 厚生省保健医療局地域保険・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修：国民栄養の現状（平成9年国民栄養調査結果）pp126（1999）第一出版、東京
- 7) 健康・栄養情報研究会編：国民栄養の現状（平成10年国民栄養調査結果）pp124（2000）第一出版、東京